

麗瑤長者鄰舍中心 2025 年 12 月份活動節目表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 十二 10:00 智趣好腦友(1) 10:00 眼疾體驗工作坊(1) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (8)	2 十三 10:00 早晨健康操(14)  11:00 護航大使培訓- 手工編織電話繩  1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (7) 3:00 「時間銀行」服務簡介會 	3 十四 9:00 2S 見一見物理治療師\$5 9:30 動動腦筋我至叻(義工)  10:00 動動腦筋我至叻(長者)  10:00 3S 護老與你—物理治療師面見服務\$5 12:00 麗瑤書法班 A(7) 1:30 麗瑤書法班 B(7) 3:30 開開心心飛鏢班 A(5)	4 十五 10:00 早晨健康操(15)  11:00 芬蘭木棋體驗 A(3) 2:00 麗瑤油畫班(10) 3:30 布袋球體驗班 A(5)	5 十六 9:30 八段錦興趣班(10) 10:30 護友鬆一鬆小站-舒壓小組(3) 12:00 麗瑤生日會\$30 3:30 布袋球體驗班 B(5)	6 十七 10:00 長幼共聚賀聖誕 2:00 麗瑤鉤織班(5)
7 十八 2025 立法會換屆 選舉	8 十九 9:30 家居環境安全評估  重溫課程上門服務(義工) 10:00 家居環境安全評估-上門服務(長者)  10:00 智趣好腦友(2) 11:00 麗瑤魔力橋興趣班(7) 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A(9)	9 二十 10:00 早晨健康操(16) 11:00 耆樂義工關顧組(3)  1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (8) 3:15 惜飲惜食健康講座	10 廿一 10:00 健康講座-聽覺保健知多少 12:00 麗瑤書法班 A(8) 1:30 麗瑤書法班 B(8)	11 廿二 10:00 早晨健康操(17)  11:00 同你玩到癲班(5) 2:00 麗瑤油畫班(11) 2:00 手機學堂知多啲(3) 2:25 「守望相助」社區合作活動——長幼咖啡樂 	12 廿三 9:30 八段錦興趣班(11) 10:30 方型踏步興趣班 A(3) 2:00 紙藝心語 A\$10 3:00 紙藝心語 B\$10 3:30 布袋球體驗班 B(6)	13 廿四 10:00 快樂椅子舞(3) 11:00 50+ 「升呢」研究所(3)-智慧健康科 1:00 開開心心飛鏢班 B (5) 2:00 靜觀幫到你(3)
14 廿五	15 廿六 9:00 麗瑤護士診所\$20 10:00 智趣好腦友(3) 10:00 骨質密度測試及 V-Health 報名日 2:00 麗瑤方型踏步訓練班 A (10)  2:00 前深水埗配水庫導賞團 	16 廿七 10:00 早晨健康操(18)  11:00 同你玩到癲班(6) 12:00 麗瑤與你 Merry Christmas \$30 1:00 麗瑤資訊站  1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (9)	17 廿八 10:00 護老歡渡聖誕 12:00 麗瑤書法班 A(9) 1:30 麗瑤書法班 B(9) 3:30 開開心心飛鏢班 A(6)	18 廿九 2:00 麗瑤油畫班(12) 3:30 布袋球體驗班 A(6)	19 三十 9:30 八段錦興趣班(12) 10:30 方型踏步興趣班 B(3)	20 十一月 10:30 「守望相助」社區合作活動  齊齊參與「時間銀行」 11:30 麗瑤長者團契(2) 2:00 麗瑤鉤織班(6) 2:00 趣語教室(4)
21 冬至	22 初三 10:00 認識身後事-生死及殯儀講座 11:00 麗瑤魔力橋興趣班(8) 1:30 眼疾體驗工作坊(2)	23 初四 10:00 早晨健康操(19)  11:00 黏土創意工坊(3) 1:00 芬蘭木棋體驗 B(3) 1:30 麗瑤方型踏步訓練班 B (10) 2:00 簡易家居維修班-認識窗戶維修  3:00 「時間銀行」兌換站 	24 初五 10:00 認識精神壓力及血管健康工作坊 12:00 麗瑤書法班 A(10) 1:30 麗瑤書法班 B(10)	25 聖誕節 		26 聖誕節翌日 
28 初九	29 初十 10:00 營養快線: 健康飲食工作坊(3)\$30 2:00 麗瑤暖敷服務(3)\$5	30 十一 10:00 早晨健康操(20)  2:00 健「腦」你要知多啲	31 十二 10:00 眼睛帶你去旅行 12:00 麗瑤書法班 A(11) 1:30 麗瑤書法班 B(11)	 視像活動(ZOOM)  「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動 *麗瑤義工縫補堡服務\$10		

聖經金句：神差他獨生子到世間來，神愛我們的心在此就顯明了。約翰一書 4:9 
如活動有任何變動，恕不另行通知，並以中心最後決定為準。

督印人：李綽欣

編印：黃詠心

查詢：2744 9308

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 十二 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(8) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(8) 2:30 絲襪花小教室(7) 3:30 關愛大使核心會議 🌿	2 十三 9:30 祖堯護士診所 \$20 9:30 活絡伸展入門班(8) 10:30 活絡伸展進深班(8) 2:30 舒壓禪繞畫(1) \$30 2:30 飛鏢同樂會 A(1)(初學)\$25 3:30 飛鏢同樂會 B(1)(深造)\$25	3 十四 10:00 體適能健康推廣日 2:30 動動腦筋我至叻(義工) 🌿 3:00 動動腦筋我至叻(長者) 🌿 4:30 減壓運動 430	4 十五 9:30 關愛大使探訪 1-義工招募 🌿 9:30 活絡伸展入門班(9) 10:30 活絡伸展進深班(9) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 A(10) 3:45 國語金曲歌唱班(10)	5 十六 9:30 智能手機應用班(1) 10:00 電話慰問義工隊(1) 10:30 暖洋洋鉤織班(9) 2:00 粵語金曲歌唱進階班 B(10) 3:45 粵語金曲歌唱初級班(10)	6 十七 10:00 樂齡同行咖啡工作坊 2:00 【銀髮聖誕·創意森活】 - 50+ 聖誕樹手作工作坊
7 十八 2025 立法會換 屆選舉	8 十九 9:30 家居環境安全評估- 重溫課程上門服務(義工) 🌿 10:00 家居環境安全評估- 上門服務(長者) 🌿 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(9) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(9) 2:30 絲襪花小教室(8) 3:00 「時間銀行」兌換站 🌿 3:30 時間銀行義工服務核心 會議 🌿	9 二十 9:30 活絡伸展入門班(10) 10:30 活絡伸展進深班(10) 2:00 護老體健樂 3:00 飛鏢同樂會 A(2)(初學) 4:00 飛鏢同樂會 B (2)(深造)	10 廿一 9:30 關愛大使探訪 2-義工招募 🌿 1:30 護老有方：藥劑師諮詢及藥 物管理服務 1:30 「腦」力加把勁 A(1) 2:00 關愛大使培訓- 五十肩怎麼辦(網上講座) 🌿 2:30 「腦」力加把勁 B(1) 3:15 如何成為關愛大使 🌿 4:30 減壓運動 430	11 廿二 10:00 健康講座- 聽覺保健知多少 11:00 服務共建行動 2:30 馬賽克座枱小夜燈\$40 3:30 耆義糖水站\$5	12 廿三 9:30 智能手機應用班(2) 10:30 暖洋洋鉤織班(10) 2:30 坐式八段錦(1) 3:30 祖堯暖敷服務(1) -包草球	13 廿四 10:00 「百發百中」 布袋球 A 11:00 「百發百中」 布袋球 B 11:15 「耆」趣「童」行- 傳統玩意手工坊 2:00 「護」愛同行-皮革卡套
14 廿五	15 廿六 10:00 祖堯方型踏步訓練班 A(10) 11:30 祖堯方型踏步訓練班 B(10) 2:00 前深水埗配水庫導賞團 🌿 2:30 絲襪花小教室(9)	16 廿七 9:30 活絡伸展入門班(11) 10:30 活絡伸展進深班(11) 2:30 舒壓禪繞畫(2) 2:30 飛鏢同樂會 A(3)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(3)(深造)	17 廿八 9:30 「守望相助」社區合作活動 – 聖誕長幼樂 🌿 9:30 活絡伸展入門班(12) 10:30 活絡伸展進深班(12) 1:30 「腦」力加把勁 A(2) 2:30 「腦」力加把勁 B(2) 2:30 乾隆議會 4:30 減壓運動 430	18 廿九 10:00 祖堯資訊站 11:00 護老家庭關愛行動 3:30 跨界別協作平台會議 🌿	19 三十 9:30 智能手機應用班(3) 10:00 電話慰問義工隊(2) 2:30 坐式八段錦(2) 3:30 祖堯暖敷服務(2)\$5	20 十一月
21 冬至	22 初三 10:30 護航大使培訓—手機網 上購物及電子支付 🌿 2:00 「護」愛工坊-聖誕聚一聚 2:00 關愛大使探訪 3-義工招募 🌿 2:30 絲襪花小教室(10) 3:30 「時間銀行」服務簡介會 🌿	23 初四 11:00 開心快活賀聖誕\$50 2:30 飛鏢同樂會 A(4)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(4)(深造)	24 初五 10:00 「時間銀行」兌換活動 – 音樂分享廳 🌿 1:30 「腦」力加把勁 A(3) 2:30 「腦」力加把勁 B(3) 4:30 減壓運動 430	25 	26 聖誕節 翌日 	27 初八 10:00 「傭」易上手 – 扶抱實戰班 2:30 芬蘭木柱 A 3:30 芬蘭木柱 B
28 初九	29 初十 10:00 魔力橋進修班 2:30 健康資訊話你知-大腸癌篇 2:30 開心動腦筋	30 十一 10:00 美味聖誕樹\$40 11:00 耆義義工會 2:30 舒壓禪繞畫(3) 2:30 飛鏢同樂會 A(5)(初學) 3:30 飛鏢同樂會 B(5)(深造)	31 十二 4:30 減壓運動 430	🌿 「栽」種有「時」- 社區支援計劃活動		

聖經金句：在至高之處榮耀歸與神！在地上平安歸與他所喜悅的人！ 路加福音 2:14 ✞

如活動有任何變動，恕不另行通知，並以中心最後決定為準。

督印人：孫頌欣

編印：呂再宜

查詢：2743 5626 / 5647 9149(Whatsapps)